

CHRISTIAN KLOPFENSTEIN

vous répond



Je suis commercial, et je vais souvent au restaurant avec des clients. Difficile de refuser un verre, puis deux, voire davantage... A partir de quand devient-on dépendant de l'alcool ?

Je vois que vous faites un métier convivial. Je sais bien ce que ça signifie pour vous et pour tant de gens qui exercent un métier où l'échange prend une place importante. Eh oui, qui dit convivialité, dit trinquer, un verre par-ci, un verre par-là, mais attention, au-delà de deux verres par jour, votre consommation devient toxique. Retenez bien ce chiffre : DEUX, deux par jour, surtout si vous conduisez ! Faites donc bien attention que l'alcool ne devienne pas un besoin...

Vous n'êtes pas seul à vous poser ce type de question, vous savez ? Et c'est plus sournois qu'on le croit. Par exemple, savez-vous que la France est le premier consommateur d'alcool en Europe et une personne sur 10 est touchée par ce problème de dépendance ! C'est énorme !

Alors qui est l'alcoolique ? Eh bien, c'est celui qui a perdu toute liberté de s'abstenir de boire de l'alcool. Tout simplement. Quand on commence à agir, il est bien souvent déjà très tard. Voyez-vous, en tant que médecin par exemple, je ne peux intervenir que dans quatre situations :

1/ le consommateur présente un problème de santé latent ou patent : hypertension artérielle, dépression...

2/ le consommateur pose problème à des tiers comme son conjoint, sa famille, son employeur, voire la justice suite à des alcoolisations aiguës ou répétées.

3/ le consommateur est incapable de contrôler sa consommation à long terme et présente des troubles somatiques, biologiques, sociaux. Le terme anglais "craving" désigne un besoin impérieux de consommer un produit, une tension intérieure énorme qui ne cède qu'après consommation.

4/ la dépendance alcoolique est évidente quand une réduction de consommation entraîne les signes qu'on retrouve dans un sevrage.

Agissez bien avant ! La spirale de la dépendance entraîne des conséquences graves. Vous croyez que j'exagère ? Ecoutez plutôt les complications dues aux excès à long terme : cirrhose et cancer du foie, cancer de l'ovaire et des voies aérodigestives comme le pharynx, le larynx, l'œsophage, puis pancréatite, maladies du système nerveux central et périphérique, polyradiculonévrite, troubles psychiques tels que délire de jalousie, démence, ou dépression, épilepsie et delirium tremens surtout en période de sevrage, hypertension artérielle, troubles du rythme, myocardopathies, overdoses... Il faut aussi noter des rebonds de coagulabilité, avec risque de phlébite, dans les suites d'ivresse.

Voulez-vous que je continue à brosse le tableau de l'alcool en France ? Eh bien, en une seule année, 45000 personnes décèdent à cause de lui. Ce chiffre ne vous parle pas ? C'est plus de 6 morts/100 !

Si depuis qu'on a limité l'alcoolémie au volant à 0,5 g/L, on est passé de 40 à 33% d'accidents mortels sur la route, 7 crimes sur 10 se font encore aujourd'hui sous l'influence de l'alcool, sans compter les nombreux accidents et violences au travail !

Quelle folie, lorsque nous "trinquons", de parler d' "apéritif" et de clamer en chœur : "A votre santé", quand on sait que l'alcool est à l'origine de tant de millions de morts! Vous ne trouvez pas ?

Mais je sais, au début, l'alcool est un plaisir, il nous fait découvrir des ambiances chaleureuses et euphoriques, comme je disais une certaine convivialité. Mais on peut passer très lentement de la consommation régulière bien tolérée, à la pré-dépendance, c'est-à-dire à l'augmentation progressive de la consommation pour ressentir les mêmes effets. Faites attention de ne pas être dans ce cas !

Je vais peut-être vous faire réagir si je vous dis que l'alcoolique n'aime pas le vin..., non, ce n'est pas le vin qu'il aime, mais l'ivresse! Pourquoi ? Parce qu'au fond de lui, il cherche à fuir la réalité, ensuite, il entre dans la phase de dépendance. C'est un processus lent et pernicieux qui dure entre 10 et 15 ans et qui finit dans la déchéance physique, morale et sociale.

On a défini trois couleurs pour parler des différentes phases de l'alcoolisme :

Le rose : plaisir,

Le gris : refuge,

Le noir : suicide.

Pour éviter de passer du rose au noir, faites en sorte que l'alcool soit consommé avec modération pour qu'il reste toujours un plaisir gustatif pour vous, et surtout qu'il ne devienne pas un remède à votre éventuel mal-être.

Toute dépendance est un esclavage qui n'apporte jamais le bonheur dans nos vies! La liberté, nous pouvons la garder si nous avons la capacité de dire "non" aux pressions qui s'exercent autour de nous. Nous avons tous été créés pour être libres, libres de tout conditionnement social, libres de toute dépendance chimique et psychologique, pour aimer et vivre harmonieusement... Si vous me posez cette question, c'est que vous avez encore le temps de dire "stop" aux pressions sur vous ! Alors, n'attendez pas, réagissez tout de suite !